



TÉLÉCONFÉRENCE FORCE combat
Compte rendu de décisions
Le 20 mai 2017
4210, rue Labelle, Ottawa

*** OFFICIEL ***

Dossier : (SMBFC/DCP)

Réunion présidée par : Denis Couturier

Participants : Denis Couturier, Marcel Roy, Nicole Thomas, Daniel Bourgoïn, Caitlin Salisbury, Jacqueline Laframboise, Tara Reilly, Patrick Gagnon.

<u>Points</u>	<u>Discussion</u>	<u>Action/Info</u>
	<i>Jour 1</i>	
1.	<p><i>Mot d'ouverture</i></p> <p>La séance est ouverte ; M. Couturier souhaite la bienvenue à tous les participants de la réunion et explique brièvement les raisons de la téléconférence. Il présente M. Patrick Gagnon, qui fait ensuite son exposé.</p>	D. Couturier
2.	<p>Historique de FORCE combat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début de la recherche. - Sondages en ligne réalisés auprès de plus de 850 personnes de l'AC. - Analyse des données recueillies. 	P.Gagnon
3.	<p>Résultats</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le TAPC ne reflète pas pleinement la réalité des opérations menées par l'AC : <ul style="list-style-type: none"> o Distance de marche trop longue. o Charge à porter pas assez lourde. o Exigences et tâches relatives aux opérations en zone urbaine non prises en compte. <p>Cela indique à l'armée qu'il faudrait :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diminuer la distance. - Accroître le poids des charges. - Établir un lien avec les opérations en zone urbaine. 	P.Gagnon
4.	<p>Un scénario des opérations en zone urbaine pour mesurer le niveau de dépense énergétique a été réalisé.</p> <p>Résultats</p> <p>Plusieurs options ont été envisagées, dont l'évaluation FORCE, à condition qu'elle soit effectuée différemment et obéisse à des règles précises :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Port du DCamC. - En continu. - Attirail de combat (25 kg) + sac à dos (10 kg). 	P.Gagnon

	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif d'entraînement – et non un test – destiné à déterminer si les participants sont prêts pour les opérations de combat. - Aucune répercussion sur la carrière, car ce n'est pas un test. 	
5.	<p>Quelques tests ont été effectués et l'évaluation FORCE a été exécutée en circuit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec le groupe de Protection rapprochée; test réalisé à effort maximal. - Ce groupe a aussi subi l'évaluation FORCE en circuit, mais selon un rythme correspondant à la norme minimale. <p>La réponse se situe quelque part entre les deux temps d'exécution observés.</p>	P.Gagnon
6.	M. Couturier présente M ^{me} Reilly, qui fait ensuite son exposé.	D. Couturier
7.	<p>On a procédé à quatre différents essais :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garde de cérémonie; évaluation FORCE en circuit : pause de 15 min entre la marche et le circuit. - Personnel du QG; population vieillissante (hommes et femmes). - Garnison Petawawa : pause de 5 minutes entre la marche et le circuit. - CDIAC; essai de l'entraînement en vue de l'évaluation FORCE combat avec le site cphysd.ca. 	T. Reilly
8.	Essai de fiabilité; cet essai a montré qu'après 3 essais, la performance des FAC se stabilise, alors qu'ils se sont familiarisés avec l'évaluation.	T. Reilly
9.	<p>Mesure directe n° 1; Garde de cérémonie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test effectué au laboratoire du gymnase. - Groupe homogène. - Sujets jeunes. - Temps moyen pour le circuit : 6 à 10 minutes. 	T. Reilly
10.	<p>Mesure directe n° 2 ; personnel du QG :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les participants étaient âgés en moyenne de 41 ans. - 11 d'entre eux ont abandonné. - Nombreux ont été ceux qui ont dû se familiariser avec la marche avec charge, étant donné qu'ils n'y étaient pas habitués. - La demande métabolique s'accroît = trop d'inconfort. - Ce n'est pas uniquement une question de niveau de condition physique, puisque le niveau d'inconfort lié à la charge portée augmente aussi la demande métabolique. 	T. Reilly
11.	<p>Essai de fiabilité de Petawawa : 2 groupes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'un a effectué le circuit uniquement. - L'autre a réalisé la marche et le circuit. <p>Résultats</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incidence de la marche sur le circuit. - Les participants devraient s'entraîner au préalable. 	T. Reilly

	<ul style="list-style-type: none"> - L'entraînement permet d'améliorer de façon notable les résultats obtenus à l'évaluation FORCE combat. 	
12.	<p>Essai par temps chaud :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deux (2) sujets parmi les membres du personnel des PSP au QG ont effectué l'évaluation FORCE combat dans un stationnement, à une température de 33 degrés Celsius. - L'évaluation ne devrait pas être subie si la température est plus élevée que 25 degrés Celsius. - On suggère de ne pas la tenter si la température dépasse 19 degrés Celsius. 	T. Reilly
13.	<p>Essai à Kingston (au CDIAC) ; le groupe était plus âgé que les précédents :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les participants étaient âgés en moyenne de 46 ans. - La performance a été moins bonne que prévu. - Montrer l'efficacité de l'entraînement offert sur cphysd.ca. - Il y a plus d'abandons au début et presque aucun à la fin. - Il s'agit essentiellement d'abandons par les femmes. 	T. Reilly
14.	<p>Foire aux questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - FORCE combat ne remplacera pas l'évaluation FORCE. - Trousse pour l'évaluation; l'Armée canadienne achète toutes les trousse, soit 200 au total. Elles seront distribuées dans tout le Canada. - Participation du personnel des PSP; rien d'officiel, rôle d'observateur. - Qui devra se livrer à l'évaluation FORCE combat ? Nous ne le savons pas encore, l'AC décidera. - Norme du temps d'exécution; aucune pour le moment qui soit fondée sur la recherche. 	T. Reilly
15.	M. Couturier passe à la période des questions.	
16.	<p>Question provenant de Kingston :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand les trousse d'évaluation FORCE combat seront-elles disponibles? <p>M. Couturier : Elles doivent être livrées au CDIAC, qui les enverra aux QG des divisions de l'AC de son choix. Nous aurons notre mot à dire et nous pourrons formuler des recommandations, mais ce sont eux qui vont décider.</p> <p>Question provenant de Kingston :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voulez-vous que nous distribuions quelques-unes de nos trousse en attendant que les leurs soient livrées ? <p>M. Couturier : Non</p> <p>Question provenant de Kingston :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ils veulent commencer l'entraînement en vue de l'évaluation et ils veulent savoir comment et où se procurer les trousse. <p>M. Couturier : Ils devraient commencer par un entraînement physique sans essayer de reproduire l'évaluation FORCE combat. Nous intervenons en ce qui a trait au programme et pour les aider. Nous leur recommandons de s'entraîner et de se préparer au lieu d'essayer de reproduire l'évaluation.</p> <p>Question provenant de Kingston :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand cet entraînement sera-t-il disponible sur le site cphysd.ca? <p>M. Couturier : Il est déjà disponible en ligne sur cphysd.ca, dans la section</p>	D. Couturier

	programme FORCE combat.	
17.	M. Couturier présente M ^{me} Jacqueline Laframboise.	
18.	<p>Les personnes avec lesquelles nous allons travailler dans le cadre de FORCE combat sont probablement celles qui d'habitude ne s'entraînent pas autant qu'elles le devraient.</p> <p>Il y a 3 principes essentiels pour élaborer un programme tactique et fonctionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La spécificité; s'entraîner pour atteindre ses objectifs, sans essayer d'en faire trop. - L'accroissement progressif de la difficulté; c'est important pour l'amélioration de la performance et pour la prévention des blessures. - La variation : les séances d'entraînement consistent en des périodes d'effort intense entrecoupées de périodes de récupération à faible intensité. 	J. Laframboise
19.	cphysd.ca : le site n'a pas été conçu uniquement et expressément pour FORCE combat, mais on y trouve toutes les capacités requises pour une performance optimale.	J. Laframboise
20.	<p>Les MCPS des PSP peuvent se servir des points de contrôle suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 à 4 marches avec charge par mois, régulièrement espacées. Pour la plupart des personnes, 2 marches sont suffisantes et en faire plus pourrait augmenter le risque de blessures. - Principe de la variation : inclure des périodes de récupération pour éviter le surentraînement et les blessures graves. Des exercices d'assouplissement et de mobilité sont intégrés au programme, ainsi que des journées d'entraînement optionnel. Comme pour l'ensemble des programmes, la quatrième semaine est toujours une semaine de décompression. - Journées d'entraînement fonctionnel; entraînement complémentaire et examen de la documentation. 	J. Laframboise
21.	Des militaires en meilleure condition physique; niveaux 1, 2 et 3 = on pourrait ajouter des charges et des pauses. L'entraînement SAQ (vitesse, agilité, rapidité), les jours des exercices cardiovasculaires, ou l'entraînement pour la capacité de travail physique, les jours d'entraînement fonctionnel.	J. Laframboise
22.	Vérification du niveau de la condition physique : des vérifications de la condition physique en fin de mois ont été intégrées au programme FORCE combat. Identifier les forces et les faiblesses.	J. Laframboise
23.	<p>Considérations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il y aura des personnes qui ne seront pas prêtes à commencer l'entraînement propre aux opérations de l'armée ou à force combat. Il faudra peut-être commencer par un entraînement de base. - Anciennes blessures; il est très probable que ces blessures se reproduiront. - Bottes; il est souhaitable de porter des bottes pendant l'entraînement, cependant une progression adéquate doit être utilisée. - Personnes moins en forme qui font l'entraînement FORCE combat pour la première fois : il faut les encourager à faire la marche en 60 minutes. - Il n'est pas souhaitable que des personnes marchent ensemble : il faut les encourager à marcher à leur propre rythme. 	J. Laframboise
24.	M ^{me} Laframboise présente Simon-Pierre Lamoureux, MCPS, qui a travaillé à l'étude	

	sur l'entraînement.	
25.	<p>M. Lamoureux a passé 3 mois à Kingston.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au début : essentiellement pour s'assurer que les exercices d'échauffement ont été faits correctement et de façon sécuritaire. - Vers le milieu et à la fin : la plupart des militaires savaient ce qu'ils avaient à faire. Ils étaient à l'aise pour faire les exercices. Le MCPS des PSP était une grande source de motivation, en les aidant à repousser leurs limites et à augmenter leur charge; il courait avec eux, ce qui les incitait à courir plus vite. 	S-P Lamoureux
26.	<p>Enjeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'appui de la chaîne de commandement : plusieurs participants ont dû manquer des séances d'entraînement importantes en raison de leurs fonctions militaires. - Le délai d'une heure : l'entraînement sur le site cphysd.ca prendrait davantage de temps. Ils n'ont pas pu faire tous les exercices en une séance et ont dû sacrifier l'entraînement des muscles du tronc. - Le système d'enregistrement dans cphysd.ca n'est pas efficace pour le suivi du poids. 	S-P Lamoureux
27.	M. Couturier passe à la période des questions.	
28.	<p>Question provenant de Suffield :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pouvez-vous confirmer qu'on ne demandera pas aux PSP de faire cette évaluation que nous n'appuyons pas, ce qui est connu par l'Armée ? <p>M^{me} Reilly : Il n'y a pas encore eu d'approbation. Ceci est juste à titre d'information. Les PSP ne sont pas chargés d'administrer l'évaluation, mais de l'appuyer. Participation au cours de la journée de l'évaluation; si le temps le permet, ils peuvent donner des conseils. L'organisation : ce n'est pas le rôle des PSP et l'Armée ne le souhaite pas.</p> <p>Question provenant de Suffield :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doivent-ils subir l'évaluation FORCE avant FORCE combat ? Une seule évaluation ? <p>M^{me} Reilly : Ils subissent tous l'évaluation FORCE car c'est la seule évaluation. FORCE combat remplace les 13 km et la NIAC, soit le test à passer avant toute affectation. Ils vont subir l'évaluation FORCE chaque année, et nous ne savons pas encore quelles sont les attentes pour FORCE combat. Il s'agit de deux différentes épreuves.</p> <p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'équipement requis sera livré au CDIAC puis redistribué dans les bases qui en auront besoin ? <p>M. Couturier : Je confirme cela.</p> <p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaissez-vous le calendrier pour cela ? <p>M. Couturier : On s'attend à recevoir les trousseaux se composant de sacs de sable en juin. Elles seront envoyées au CDIAC qui les redistribuera là où il le jugera approprié.</p>	Tous les participants

	<p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quant à nous, aux PSP, notre rôle se limite à les aider quant à la façon d'utiliser le programme de conditionnement physique de la DCP ? <p>M^{me} Reilly : Exactement.</p> <p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous voulons apporter de l'aide, mais nous n'avons pas nécessairement le temps pour le programme. <p>M. Couturier : En ce qui concerne le programme, il s'agit de mettre sur pied les programmes d'entraînement. Ils pourraient demander quelque chose de plus personnalisé, et si c'est le cas, encouragez votre personnel à les aider.</p> <p>Question provenant de Petawawa :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une formation officielle sera-t-elle exigée pour mener l'évaluation FORCE combat ? <p>M. Couturier : Ce n'est toujours pas clair pour nous. Nous devons poursuivre nos discussions avec le CDIAC pour déterminer le type d'attestation que les membres des FAC devront avoir en vue de pouvoir mener l'évaluation et qui sera responsable de la formation. Les discussions sont toujours en cours et aucune décision n'a encore été prise.</p> <p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concernant le soutien, sera-t-il question du personnel des PSP, car nous avons atteint nos limites et nous ne serons pas en mesure d'offrir le soutien requis ? <p>M. P Gagnon : On ne s'attend pas à ce que vous meniez les évaluations, ce n'est pas la responsabilité des PSP. On ne vous demande rien de plus que d'assurer l'entraînement.</p> <p>Question provenant de Gagetown :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si on nous demandait d'en faire plus, qu'est ce que vous nous conseilleriez ? <p>M. P Gagnon : Je doute que ce soit le cas. L'AC veut accroître les compétences en leadership et elle voit le conditionnement physique comme une occasion de le faire. À moins de changements radicaux au niveau des hauts gradés de l'Armée, je ne pense pas que cela va arriver. Tout au plus, on communiquera avec vous pour que vous les aidiez à atteindre ou à améliorer leurs objectifs, et c'est exactement ce que nous visons. Nous voulons représenter cet atout en matière d'entraînement auquel ils font référence dans leurs messages.</p> <p>Question provenant de Montréal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Où devra s'effectuer la marche si on s'attend à ce que l'évaluation soit menée à l'intérieur du périmètre de l'unité ? <p>MM. P Gagnon et D. Couturier : Ils pourraient facilement la faire dans le stationnement de leur unité, en passant autour des cônes, et le stationnement n'est pas très grande, il suffirait d'ajuster le nombre de tours à effectuer.</p>	
29.	M. Couturier remercie tous les participants et déclare la téléconférence terminée.	